










令和5年 11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>錦東小学校リクエストメニュー こんだてCMです『季節の旬を味わいましょう。』</p>									
1	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー とり天(麦) かいそうとこんにやくのサラダ えのきとやさいのみそ汁	牛乳(乳)・(福島県産・通年) とり肉 とさかのりこんぶ わかめ くきわかめ かつおぶし とうふ みそ	にんにく きゅうり にんじん こんにやく キャベツ うめぼし りんご レモン 玉ねぎ えのきたけ こまつな	ごはん(福島県産・通年) 小麦粉(麦) でんぶん こめ油 さとう じゃがいも	590 kcal	26.1 g	18.9 g	2.4 g
2	木	きつねうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+きつねかけ汁＞ だいがいも れいとうパン 	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ パイナップル	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま	665 kcal	25.0 g	14.0 g	2.3 g
<p>魚食給食：いわし いわしは、いわきの海で昔からたくさん水揚げされてきた、なじみ深い魚です。今回は甘めのたれで作った「いわしの土佐煮」です。</p>									
6	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしのとき煮 れんこんのみそいため きのこ入りすいとん汁(麦)	牛乳(乳) かつおぶし ぶた肉 いわし(いわき市産) みそ とり肉 油あげ	れんこん にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ しめじ ごぼう 大根 長ねぎ 	ごはん でんぶん  さんおんとう ごま油 きびざとう すいとん(麦)	625 kcal	27.8 g	16.9 g	1.9 g
7	火	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 県産メンチかつ(麦)・ワインソースかけ ポトフ ミノマト②	牛乳(乳) ぶた肉(福島県産) ウインナー	キャベツ にんじん  玉ねぎ さやいんげん ミノマト(いわき市産)	パン(乳,麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう でんぶん じゃがいも ブルーベリージャム	672 kcal	30.4 g	23.5 g	2.4 g
<p>魚食給食：かながしら いわきにたくさん水揚げされていますが、お店にはなかなか並ばないきょうな魚です。少量ですが、ごはんにかけて食べてくださいね！</p>									
8	水	むぎごはん 牛乳(乳) 県産ひと口もゼリー かながしらのふりかけ ぶた肉のうま煮 じゃがいもとこまつなのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ かながしら(いわき市産) 生あげ とうふ 油あげ みそ かんてん	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん こまつな もも もやし(福島県産・通年) りんご レモン	ごはん 大麦  さとう じゃがいも	571 kcal	27.3 g	14.9 g	2.1 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき もやしとぶた肉の油いため ご汁	牛乳(乳) とうふ ゼラチン とり肉 ぶた肉 みそ だいず 油あげ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん いら(福島県産) たけのこ  長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん でんぶん さとう ごま こめ油 じゃがいも ごま油	519 kcal	27.9 g	17.9 g	2.0 g
10	金	マーボー豆腐どん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) だいず とうふ いわし ぶた肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん たけのこ グリンピース もやし ほししいたけ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード きびざとう ワンタン(麦)	629 kcal	26.0 g	18.0 g	2.4 g
<p>魚食給食：かつお 「かつおの揚げびたし」はいわき市の郷土料理です。いわきの海でとれたかつおで作りました。味わって食べてください！！</p>									
13	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおのあげびたし いわきやさいのぶた汁 ぶた肉とごぼうのいためもの	牛乳(乳) かつお(いわき市産) ぶた肉・だいず(県産) とうふ みそ いわき伝統野菜『おかごぼう』が入っています。	なめこ・長ねぎ・おかごぼう(いわき産) にんじん こんにやく 大根 しょうが ごぼう	ごはん でんぶん こめ油  きびざとう ごま じゃがいも	601 kcal	31.7 g	15.8 g	1.6 g
14	火	コッペパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー ベーコンと豆のトマト煮	牛乳(乳) まぐるフレーク ベーコン・だいず(福島県産)	キャベツ こまつな しめじ にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも ももジャム(福島県産)	606 kcal	24.0 g	18.3 g	2.1 g
<p>～ふくしまを味わおう給食～ 福島県でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれが福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。</p>									
15	水	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) ブロッコリーのおかかあえ なっこそ汁 いわき産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) かつおぶし ぶた肉・とうふ・だいず(県産) みそ かんてん	ブロッコリー・もやし(福島県産) とうもろこし 大根 レモン 長ねぎ なめこ・なし(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 さんおんとう じゃがいも さとう	596 kcal	24.3 g	16.2 g	2.1 g
16	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー ＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 青じそ入り県産とりつくね(麦) りんご 	牛乳(乳) なると とり肉・ぶた肉(福島県産) だいず ほしひじき	青じそ 玉ねぎ にんじん にんにく 長ねぎ(いわき市産) こまつな しょうが りんご(福島県産)	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) こめ油	606 kcal	27.3 g	18.1 g	2.6 g




日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	金	<p>～ふくしま応援カレー給食～</p> <p>ビーフカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー ふくしまブルーベリーゼリー</p> 	<p>福島県は野菜・果物の水産など豊かな恵みにかこまれています。</p> <p>牛乳(乳) チーズ(乳) ベーコン・牛肉(福島県産) スキムミルク(乳)</p>	<p>もやし・ブルーベリー(県産) エリンギ(いわき市産) こまつな にんじん 玉ねぎ にんにく</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも こめこ でんぷん さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)</p>	634 kcal	20.2 g	20.1 g	2.5 g
20	月	<p>植田小学校リクエストメニュー</p> <p>ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ わかめとツナのあえもの たまごスープ(卵)</p>	<p>こんだてCMです『栄養バランスを考えて作りしました。残さず食べてほしいです。』</p> <p>牛乳(乳) とりレバー わかめ まぐろフレーク とり肉 たまご(卵)</p> 	<p>長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな</p>	<p>ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま</p> 	616 kcal	30.0 g	19.0 g	2.4 g
21	火	<p>ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ コーンポタージュ(乳,麦) オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) だいたいぶた肉 ウインナー(県産) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)</p>	<p>にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ トマト(福島県産) どうもろこし にんじん グリンピース オレンジ</p>	<p>パン(乳,麦) こめ油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉(麦) 油 ラード 生クリーム(乳)</p>	623 kcal	24.5 g	25.4 g	2.2 g
22	水	<p>川部小学校リクエストメニュー</p> <p>ツナごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳)・ストロベリー かぼちゃコロッケ(麦) わかめスープ</p>	<p>こんだてCMです『栄養バランスやカロリーに気をつけてメニューを考えました。残さず食べてください。』</p> <p>牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 わかめ とうふ</p> 	<p>かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ どうもろこし</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも さとう 油 パン粉(麦) こめこ こめ油 きびざとう ごま でんぷん</p>	619 kcal	25.0 g	21.8 g	2.1 g
24	金	<p>むぎごはん 牛乳(乳) なつとう いりどり どさんこ汁</p> <p>カミカミメニュー</p> 	<p>牛乳(乳) なつとう とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ だいたい(福島県産)</p>	<p>ごぼう にんじん たけのこ こんにやく ほししいたけ さやいんげん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく</p>	<p>ごはん 大麦 こめ油 きびざとう じゃがいも</p>	571 kcal	25.9 g	17.3 g	1.8 g
27	月	<p>ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁</p>	<p>牛乳(乳) さば みそ とり肉 とうふ なた</p>	<p>長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ こまつな</p>	<p>ごはん きびざとう ごま</p>	628 kcal	27.5 g	22.5 g	2.1 g
28	火	<p>食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ</p>	<p>牛乳(乳) だいたいぶた肉 とり肉 ハム れんにゅう(乳)</p>	<p>玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン パセリ</p> 	<p>パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう なたね油 ラード マヨネーズ 水あめ</p>	639 kcal	23.9 g	22.8 g	2.6 g
29	水	<p>☆「和食とSDGs給食」献立☆ ~だして味わう和食の日~</p> <p>和食の基本「だし」を味わえるみぞれ仕立て汁をはじめとする和食の献立です。できるだけ地場産物を活用し、環境への負担を減らしています。また、和食には食べ物を無駄にしない工夫がたくさんあり、それが食品ロス削減など、SDGsへの取組につながっています。だしのうま味や香りに注目し、食べ物への感謝の気持ちを持って味わいましょう。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 県産ぶたみそカツ(麦) 県産りんごゼリー きりぼし大根とこまつなの油いため 冬やさいのみぞれ仕立て汁(麦)</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>牛乳(乳) みそ さつまあげ とり肉 ぶた肉・だいたい(福島県産) かつおぶし 油あげ</p>	<p>きりぼし大根 にんじん こまつな かぶ しめじ えのきたけ ゆず りんご(福島県産)</p> 	<p>ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) でんぷん こめ油 さんおんとう さといも さとう こまちふ(麦)</p>	658 kcal	23.6 g	19.5 g	1.9 g
30	木	<p>カレーうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+カレーなんばん汁> もち米肉だんご(麦) ヨーグルト(乳)</p> <p>カミカミメニュー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 ヨーグルト(乳)</p>	<p>しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ にんにく</p>	<p>ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) カレールウ</p>	641 kcal	27.3 g	16.0 g	2.2 g

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混入する可能性があります。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるよう心がけましょう。



今月の食育目標…地域の産物を知ろう。

今月は福島県産・いわき産の食材をたくさんとり入れています。献立表に記してあるので、どのような食材があるか確認してみましょう。



給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.8g カルシウム 374mg 食塩相当量 2.2g